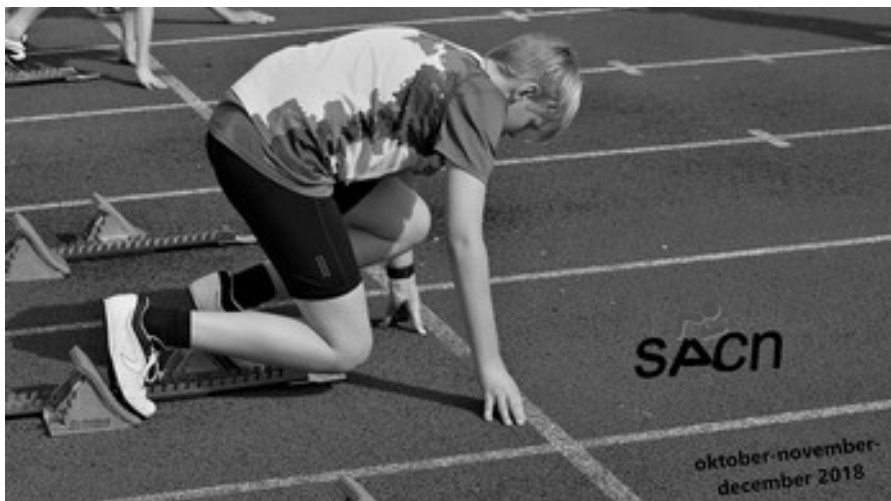


SACN CLUBBLAD



Voorwoord voorzitter	3	Info nieuwe seizoen	35
Voorwoord redactie	4	Hoogspringproject	39
Wedstrijdverslagen	5	Polsstokproject	40
Atleet in de schijnwerper	31	Lidgeldennieuws	43
LCC-kalender	34	Kleurplaat	44

Infohoek

Voorzitter

Saskia Buntinx

GSM: 0479 38 28 34

E-mail: saskia.buntinx@gmail.com

Ondervoorzitter

Louis Geboers

Tel.: 011 44 59 23

E-mail: louisgeboers@hotmail.com

Secretaris

Margo Kerkhofs

GSM: 0473 44 49 81

E-mail: sacn@val.be of margo-kerkhofs@telenet.be

Penningmeester

Steffi Maris

E-mail: steffi.maris.sacn@gmail.com

Andere bestuursleden

Katleen Abrahams

Tel.: 011 34 49 22

E-mail: katleenabrahams@hotmail.com

Niels Heuvelman

E-mail: nielsheuvelman@outlook.com

Trinette Paesen

E-mail: lommelen.paesen@pandora.be

Peter Palmans

Tel.: 011 44 50 38

E-mail: peterpalmans@hotmail.com

Jan Sleurs

Tel.: 011 64 65 23

E-mail: jan.sleurs1@telenet.be

Website: www.sacn.be

Rekeningnummer:

IBAN: BE20 9730 6687 4056

BIC: ARSPBE22

Zoals elke vereniging heeft SACN **statuten** en een **huishoudelijk reglement**. Beide documenten kunt u raadplegen op de website van SACN (www.sacn.be). Indien u niet beschikt over een internetaansluiting kunt u steeds een kopie aanvragen via het secretariaat.

Voorwoord voorzitter

Hallo leden

Het nieuwe seizoen komt eraan en voor het eerst mag ik een voorwoord schrijven. Na lang wikken en wegen heb ik ervoor gekozen om ons bestuur, en dan vooral het vrouwelijke overwicht daarin, eens *in the picture* te zetten.

Als je een gemiddeld bestuur in de atletiekwereld bekijkt is dat overwegend mannelijk en eerlijk gezegd ook al wat aan de grijze kant. Maar niet zo bij SACN. Vrouwen aan de top!

55 % van ons bestuur is vrouwelijk en daar zijn we dus best trots op.

Want wat kunnen vrouwen beter dan mannen? Het sterke geslacht, dat beter kan multitasken, beter communiceert, zaken beter aanvoelt en blijkbaar ook beter kan discusswerpen. De enige discipline waarin vrouwen binnen de atletiek beter zijn dan mannen. Dat de discussen voor vrouwen de helft wegen, daar zwijgen we dan maar even over...

Alle gekheid op een stokje: ik ben er echt wel trots op dat ons bestuur overwegend uit vrouwen bestaat, en dat we bewijzen dat we in een wereld waarin de meerderheid vaker uit mannen bestaat, ons mannetje kunnen staan. Maar onze mannen staan hun mannetje ook, en ik ben er stiekem van overtuigd dat de mannen in ons bestuur bovenstaande dingen net zo goed kunnen als de vrouwen.

Ik stel jullie graag ons bestuur voor: een **team** waarin ieders mening evenveel telt en waarin we graag paraat staan voor alle leden van SACN. Wisten jullie trouwens dat alle bestuursvergaderingen ook bijgewoond kunnen worden? Als jullie dat willen: altijd welkom! En is er iets wat je graag op de vergadering wil bespreken? Dat mag je ons altijd laten weten via: sacn@val.be

(nvdr: een wie-is-wie van het bestuur hangt op bij het torentje aan de atletiekpiste)

Sportieve groeten

Saskia Buntinx

Voorzitter SACN

Voorwoord redactie

Beste atletiekvrienden en -vriendinnen

Het zomerseizoen zit er weer (bijna) op, maar gelukkig het zomerse weer nog niet. Terwijl we momenteel genieten van alweer een nazomertje, genieten we ook van alle topprestaties van SACN'ers tijdens het pisteseizoen. Dit clubblad puilt uit van de persoonlijke records, clubrecords, Limburgse, Vlaamse en zelfs Belgische records in alle categorieën. Zou het schitterende zomerweer daar voor iets tussen zitten? Maar ja, dat weer was er voor iedereen en toch haalden onze clubleden zoveel overwinningen en titels binnen. We kunnen niet anders dan concluderen dat onze trainers uitstekend werk leveren. Enthousiaste verslagen van enkele trainingsstages tonen aan dat de sfeer goed zit en dat de trainers niet alleen oog hebben voor de fysieke voorbereiding op wedstrijden, maar ook aandacht besteden aan het stimuleren van een goede sfeer en vriendschap onder de atleten die hun zijn toevertrouwd. Goed bezig, dus!

Nu de winter eraan komt (zijn er eigenlijk nog wel winters?), verleggen we binnenkort de focus naar de veldlopen en, nog iets later, naar de indooratletiek. Uiteraard hopen we dat jullie de prestatielijn van de afgelopen zomer gewoon doortrekken in het veld en de indoorhal. Maar voor het zover is: doorblader ons clubblad en geniet nog wat na van dit memorabele zomerseizoen.

En, mocht je zin krijgen om daar zelf nog iets aan toe te voegen: stuur dan zeker je eigen verslagje(s) in.

Veel leesgenot!

Willy

Artikel klaar... doorsturen maar!

Artikels voor het volgende clubblad moeten ten laatste op 15 december 2018 ingestuurd zijn naar willem.molemans@telenet.be

A.E.B. Kopie- en Faxservice
Schuttersboomstraat 5
3900 Overpelt
T: 011 64 75 29
aeb@aeb-uitgeverij.be



Stage Saarbrücken: afstandlopers en sprinters

Zoals elk jaar probeer ik een andere plaats te zoeken om op stage te gaan. Niet alleen voor de atleten is dit leuk, maar ook voor ons. Zo wordt onze wereldkennis alleen maar groter! Dit jaar trokken we naar Saarbrücken om daar 8 dagen lang goed door te trainen om in de maanden augustus en september mooie tijden te lopen op de piste. Aangezien de rit 4 uur lang duurde, hadden we bij aankomst nood aan een duurloop om op die manier onze benen los te gooien. 's Avonds bleven we in onze jeugdherberg, want rust hadden de atleten ook nodig, aangezien er een zwaar programma voor de boeg stond in het warme weer. Elke ochtend begonnen we met een heerlijk ontbijt om 8 uur. Daarna gingen we rond 9.30 u richting de piste waar de groep opsplijste: afstandlopers begonnen daar dan aan hun duurloop en wij als sprinters gingen het stadion binnen. Een tribune waarvan we in Neerpelt alleen maar kunnen dromen! We begonnen aan onze eerste training en de atleten waren vastberaden om elke training perfect af te werken. Meer zelfs, als de trainer bij bepaalde trainingen zei dat hij of zij het wat rustiger aan moest doen, gaf deze persoon niet af en ging gewoon door. Dit is ook niet altijd goed te praten, maar wat was het leuk als trainer om zo een gemotiveerde atleten bij te hebben!

Maandag avond gingen we naar de bowling. Bij de jongens verliep het redelijk goed, maar de dames hadden graag hulp van hekjes die ervoor zorgden dat hun bal niet in de goot belandde. Wanneer iedereen



een kleine cola bestelde, kregen ze een groot glas van 0,4 l. Zo kennen we onze Duitse vrienden. Dinsdag verliep onze dag net hetzelfde, alleen bleven we die avond in de speeltuin van onze jeugdherberg. Met een drankje en wat achtergrondmuziek kon iedereen zich goed amuseren! Ook woensdag gingen we 2 keer trainen, maar stilaan kwamen er hier en daar wat klachten over pijntjes naar boven. De namiddagtraining verliep dus iets rustiger en tegen de avond mocht iedereen zich bewijzen op de kartbaan! Bij de mannen was het snel duidelijk wie nummer 1,2 en 3 was, hoewel Jelte en Ruben naar het einde toe stilaan op dreef kwamen. Aangezien bij de vrouwen op één iemand na nog niemand achter het stuur had gezeten, waren we zeer benieuwd hoe dit ging verlopen! Jinte Palmans toonde haar rijkunsten, maar al goed dat niemand daar een voorbeeld aan nam: Lies Verheyen, de kleinste van de groep, leek te beginnen aan een profcarrière! Als een speer ging ze ervandoor, maar Sanne en Julie zaten haar op de hielen. Leuk om hen zo bezig te zien!



Donderdag hadden we maar één training voorzien want de atleten kregen in de namiddag rust. We gingen naar het subtropisch zwembad Calypso met wilde glijbanen, verwarmde buitenzwembaden en een leuk grasparkje. Er was een speciale glijbaan waarbij er onder je een luik wegviel zodat je recht naar beneden viel om dan terug omhoog te vliegen. Een aantal keer zagen we

dat de kinderen de top niet bereikten, waardoor ze terug naar onder schoven. Een reddingsteam kwam hun dan bevrijden. Ook bij ons zat er zo iemand tussen, hé Sanne? Ze heeft hier niks aan overgehouden en na enkele minuten werd ze bevrijd uit de buis. Tegen de avond leerden we een aantal atleten pokener zodat ze, wanneer ze oud genoeg zijn, met ons mee naar het casino kunnen gaan op stage. Vrijdag stonden er opnieuw 2 trainingen op het programma en na het avondeten trokken we richting de stad want daar zou een groot stadsfeest plaatsvinden. En of er een groot stadsfeest was! Kilometers lang waren er kraampjes met eten, drank en podiums voor artiesten. Zaterdag hadden we 3 trainingen op het programma staan. Eentje voor het ontbijt, na het ontbijt en in de namiddag. 's Avonds gingen we terug naar de stad om daar een grote crème te gaan eten die iedereen dubbel en dik verdiend had! Zondag ochtend gingen we nog een ochtendduurloop doen, ontbijten, douchen en vertrekken richting Trier. Daar kwamen we aan op de parking en het viel me op

dat ze in Duitsland rekening houden met vrouwelijke chauffeurs. Na een bezoek aan het Amfitheater was het tijd voor het middageten. Een ‘kleine’ pizza die zo groot was dat hij maar net op onze tafels paste! Rond 18.00 uur was iedereen veilig terug thuis. Atleten, Roel en Louis, Bedankt voor de fijne stage, want het was fantastisch!

Augustus 2018

Stage Saarbrücken



Met 3 autootjes vol atleten trokken we naar midden-Duitsland, de reis verliep voorspoedig. Wel een beetje warm maar geen files. In Duitsland werden alle records verbroken. De hoogste temperatuur ooit gemeten was 40,1° !

Bij Daan in de auto werd het soms 42° ,maar gelukkig stammen we af (in een ver verleden) van tropische dieren!

Dus wij konden er wel tegen , ‘s morgens bij onze eerste training om 7 u was het 24° , bij de 2^{de} training om 10 u was het nog maar 30° en bij de namiddagtraining om 16 u mochten we een gemiddelde temperatuur noteren van 37° op de piste!

Bij de eerste trainingen brachten de verantwoordelijken van het sportcentrum emmers water naar de piste om ons toch wat af te koelen.

En toch hebben we 8 dagen intensief getraind, er waren zelfs enkele atleten bij (Margo en Louis) die de 100 km-grens overbruggen op deze stage.

Het moet wel gezegd dat de plaatselijke bevolking ons gek verklaarde als ze ons drijfnaat (van het zweet) langs zagen komen.

Natuurlijk werden er veel ijsjes gegeten en soms was het bestelde ijs haast niet op te krijgen, maar in een uiterste krachtinspanning wist Ruben het toch te klaren.

Bij de sommige duurlopen was de afstand niet het probleem, ook niet de 30° maar wel de kleine steile paadjes die soms wel meer dan 200 m opliepen, maar hiervoor danken we Roel die de mooiste loopparcoursen wist te vinden in de

wouden van Saarbrücken voor deze stage.

Het hoeft dan ook niet gezegd dat we na de 2^{de} dag onze achillespezen, kuiten en bovendien weer wisten zitten! Maar daarvoor hadden we het spierrollertje van Daan bij en voltaren natuurlijk. In het uiterste geval ging Daan zelf aan de slag als masseur, geassisteerd door Lise (aankomend kinesiste).

In Saarbrücken hadden ze 7 zwembaden, waarvan we er twee hebben bezocht. Bij één zwembad hadden we meerdere lange glijbanen: één begon met 6 m vrije val, waarna je terug omhooggleed om vervolgens weer af te dalen naar de begane grond, tenminste dat was de bedoeling .

Een van onze atleten (Sanne) presteerde het van niet omhoog te glijden, maar te blijven steken in de buis! Waar ze weer uitgeholpen werd door de plaatselijke hulpdiensten. Eigenlijk was Lies ook te klein, vooral nog niet genoeg gewicht, voor dit spektakel, maar het lukte net!

Ook zijn we één avond gaan indoorracen met autootjes die gemakkelijk 65 km/uur haalden. Het was een leuke bedoening... als je de spelregels volgt! Lies echter dacht dat het botsautootjes waren en dat hebben we geweten!

Grootste slachtoffer werd Margo die nog meerdere dagen met een stijve nek moest zien door te komen. Lies had echt niet goed opgelet: in een strook waar maar plaats was voor 1 autootje wurmde ze zich toch langs Julie, zodat ze met zijn tweeën muurvast kwamen te zitten, na de racebaan nog lichtjes verbouwd te hebben. Ze had wel goed opgelet toen we de instructie kregen van: of je drukt het gas in of de rem, nooit samen! Lies koos dan maar voor alleen gas geven!

De laatste 2 dagen was er een groot feest in deze plaatselijke grootstad. Daar hebben we dan ook dankbaar gebruik van gemaakt om ons te mengen onder de plaatselijke bevolking en zo onze avond op te vullen.

Op de terugweg hebben we Trier nog bezocht en de Romeinse overblijfselen die daar te bewonderen zijn.

Ook hebben we nog een klein pizzaatje gegeten met een doorsnede van 40 cm , 4 atleten hadden een



grote besteld: bleek dat er eentje van 50 cm doorsnede te zijn! En de regel gold: wat je bestelt, eet je ook op.

Het was een fijne, geslaagde stage met dank aan Daan die voor de organisatie zorgde en Roel die met de afstandlopers mee rende met een rugzak vol dranken!

Voor meer foto's en filmpjes: kijk op onze Facebookpagina.

Zonnige en warme groeten van het lopersteam.

Naschrift : meerdere deelnemende atleten (minstens 4) verbraken de weken na deze stage hun persoonlijk record: van een geslaagde stage gesproken !

Zomerse jeugdstage Blankenberge

Allereerst dank aan de **jeugdtrainers** die de organisatie op zich namen (Suzy, T-C, Lieze. Ik weet uit ervaring hoeveel energie er steekt in een jeugdkamp opzetten. Langs de andere kant, als je het graag doet, is het al een beetje voorpret op wat komen gaat.



Als je dan nog kan rekenen op 6 trainers (**Suzy, Lieze, T-C, Stijn, Brecht, Louis**) die de trainingen verzorgen is het helemaal okido!

We traiden 2 tot 4 uur per dag onder een zonnetje van 38°. Als de zee dan in de buurt kwam, sprongen we er ook in natuurlijk, training of geen training: nat is nat!

Het zeewater had soms zelf een temperatuurtje dat de 20° dicht benaderde.

Met o.a. benjamins jongens deden we soms duurlopen tot 8 km ver, om maar aan te geven dat we ons niet alleen de ganse dag stonden in te smeren met factor 50 of hoger.

En gedronken dat we hebben: op 5 dagen toch meer dan 493 liter water en dan tellen we de soep nog niet mee.

Eén namiddag was de hoofdleidster ongerust omdat een groepje niet kwam opdagen op het



strand (2 trainers en 4 atleetjes) waar we afgesproken hadden. Misverstandje, voor de weglopers loonde het niet de moeite (tijd was op) om nog naar het strand te gaan. Bleek nadien dat 3 trainers bijna te weinig was om de rest van de bende te vrijwaren van alle gevaren die de zee te bieden heeft en bij het geplande spel was een extra trainer wenselijk geweest.

De Yellow tigers (nationale volleybalploeg) hadden geluk dat ze met ons op de foto mochten.

Natuurlijk waren de er kleine probleempjes als er geslapen moest worden, zoals daar zijn:

het is te warm, ik kan niet slapen, plots verlangen naar papa/mama (heimwee), op ons kamer is het wel 100° , ik heb plots diarree gekregen , houdt mij uit mijn slaap omdat zij het te warm vindt ,ik heb nog geen slaap, mijn kleine teen doet pijn, enz. Kortom, het viel nogal mee.



Volgens de trainers (die het konden weten) hadden we allemaal fijne kindertjes bij!

Voor filmpjes en nog meer foto's kijk je best op op onze Facebookpagina.

Nogmaals bedankt aan alle helpers en ook bedankt aan de atleten natuurlijk voor hun 5-daagse inzet tijdens de trainingen.

Keitof!

Louis



Gezellig!



18/08/2018

Lanaken – Limburgse kampioenschappen 10 000 m op de piste

Te Lanaken mochten onze clubgenoten de strijd aangaan met de andere Limburgers voor de fel begeerde podiumplaatsen.

Mochten zich na de wedstrijd de ‘beste van Limburg’ noemen: **Frieda Hendrikkx** en **Francis Swinnen**.

Niemand was sneller dan onze clubgenoten in hun leeftijdscategorie.

Erik Gerits stond langs Francis op het podium en mocht zilver in ontvangst nemen.

Björn Peeters, onze enige senior, stond net langs het podium, na een puike prestatie.

Proficiat! *SACN*

28/08/2018

Moeskroen – Belgisch kampioenschap voor beloften

1 SACN-deelnemer, 2 medailles, wat wil je nog meer?



Max Vlassak

Onze clubgenoot **Max Vlassak** staat er weer, na een hele tijd te moeten toekijken langs de lijn wegens een genezende blessure.

Max gaf het beste van zichzelf bij het kogelstoten met een nieuw PR en clubrecord. Met deze prestatie belandde hij mooi op de 2^{de} plaats bij de beloften.

Dit kunststukje deed hij nog eens over bij het discuswerpen: hier ging hij er ook weer met het zilver vandoor!

Dikke proficiat! *SACN*

Jinte raast door!

Jinte Palmans, Sanne Loots en zusje **Anouk Loots** reisden af naar de meeting van Merksem en liepen daar de op één na laatste wedstrijd van het zomerseizoen.

Jinte verbeterde haar eigen clubrecord op de 600 m: ze kwam ‘vlotjes’ over de streep in een tijd van 1.38.88. Ze pakte ook nog het clubrecord op de 150 m (20.66). Hiermee behaalde ze haar 10de clubrecord van dit seizoen! Sanne Loots pakte ook het clubrecord op de 150 m in een tijd van 22.66. Ze werd bovendien ook nog 3de op de 300 m horden in een nieuw persoonlijk record van 54.88.

Anouk Loots werd 3de op de 300 m in een tijd van 48.16 en finishte vlot als eerste op de 80 m (11.20).

Family Loots is coming!

Daan



Jinte en de zusjes Loots

03/09/2018

Lanaken – Belgische records voor de dames van Sporting Atletiekclub Neerpelt

Op zondag 3 september wisten de dames van SACN zelfs 2 Belgische records op hun naam te zetten.

In **Lanaken** bij de Limburgse kampioenschappen estafetten veroverden de SACN-Masters (Dames W65) de Belgische records op de 4 x 400 en de 4 x 200 m.

Na de wedstrijd blikten ze al vooruit om volgend jaar hun eigen record nog scherper te stellen!

De gevierde atleten waren **Frieda Hendrixx, Mia Palmans, Paula Verhees en Rita Fonteyn.**

Schitterend!

Louis Geboers



Succesvolle estafettekampioenschappen voor SACN

Met 20 aflossingsploegen zat SACN zeker in de top 5 van de meest deelnemende ploegen.

We behaalden 2 Belgische records, 3 clubrecords en we hadden 2 gouden en 5 zilveren teams.

Bedankt, helpers van deze dag: Rudi Verkoyen, Niels Heuvelman en zeker T-C Kooij.



Evelien

Hier dan de naakte cijfers!

Clubrecord benjamins meisjes 4x60 39"93.

De dames Willekens Sophie, Luyckx Nora, Van Bakel Evelien en Heuvelman Isa verrasten met deze nieuwe SACN-besttijd aller tijden te lopen.

Goud benjamins jongens 4x80.

Ons gouden viertal: Van Duffel Jens, Smeets Ward, Weltens Mathias en Loomans Lander, moest tot op de lijn vechten om het gele, fel begeerde eremetaal binnen te halen.



Isa en Liv Heuvelman

Zilver miniemen meisjes 4x80.

Tegen een superieur Avt konden we niets beginnen, maar we hadden dan wel weer een straat voorsprong op de 3de. Voor deze prestatie zorgden: Loots Anouk, Hermans Lies, Verkoyen Aprill en Vandervelden Kato.

Zilver scholieren dames 4x100

Zentjens Lopke , Coene Jacey , Kooij K-D en Palmans Jinte

Zilver cadetten heren 4x100

clubrecord cadetten heren 4x100 48"97

Dit was de topprestatie van de dag!

Leendertse Jasper, Allaert Ruben, Sijbers Sasha en Guisse Lamine. Zij verpulverden het heel sterke 21-jarige clubrecord!



Aprill en Anouk in Bree

Maar het had “gemakkelijk” sneller gekund met goud als gevolg, als er niet twee wissels de mist in gegaan waren. Je kan echter niet altijd alles hebben, toch een heel knappe prestatie!

Goud benjamins jongens 3x600

Onze Limburgse recordhouders op deze afstand: Van Duffel Jens, Weltens Mathias en Loomans Lander liepen een win-wedstijd, dat wil zeggen dat, toen Jens een voorsprong bijeen gelopen had, de andere twee meer achterom keken om te kijken of het gat hetzelfde bleef of niet!

Dat er op reserve gelopen was, bleek duidelijk toen Lander de laatste 150 m alles gaf wat hij in huis had.



Indy Lagarde in Bree

Brons miniemen meisjes 3x600

Ook onze miniemen meisjes behaalden een bronzen plak op de estafettkampioenschappen te Lanaken. Voor deze knalprestatie zorgden Indy Lagarde, Lara Dujourie en Aprill Verkoyen

Zilver masters dames 4x400

Belgisch record masters dames 4x400 W65 7'25"96

Ze (Hendrixx Frieda, Palmans Mia, Verhees Paula en Fonteyn Rita) gingen voor het Belgisch record W65 en ze behaalden het, maar het was kantje-boordje!

Bij de opwarming liep Rita plots een spierscheurke of verrekking op: naar de EHBO gegaan, maar die was er niet, alleen een rodekruiskoffertje was ter beschikking! Atla had onder zijn leden wel een kinesist zitten die zich aan het opwarmen was voor zijn wedstrijd. Deze even opgeroepen, hij bekeek en bevoelde Rita's bil en gaf de raad om, als ze liep, heel langzaam te lopen. T-C Kooij had warmtepleisters bij om op de gewonde spier te plakken: alle kleine beetjes helpen dan. Rita wilde toch starten en als ze met haar hand op de geblesseerde spier drukte, kon ze "lopen". Uitlopen was het doel en het lukte!

Zilver AC dames 4x400

Clubrecord AC dames 4x400 4'19"34

Zentjens Lopke, Loots Sanne, Boonen Lise en Palmans Jinte verpulverden het vorige clubrecord met meer dan 35 seconden: van scherper stellen gesproken!

Belgisch record masters dames 4x200 W65 3'32"77

Na de 4x400 mocht dezelfde gehandicapte ploeg (Frieda, Mia, Paula en Rita) het op deze afstand proberen en het lukte nog ook!

Dat wil zeggen dat beide Belgische records met een fitte ploeg nog gemakkelijk te verbeteren zijn! Als het uitkomt, misschien al op onze

thuismeeting van volgend jaar!

En dan was er nog ondergetekende!

Toen ik om 19.45 u op huis aan ging, trof ik mijn autootje aan met platte band.

Geen probleem: even de reserve eronder zetten, meerdere mensen die langskwamen boden hulp aan, ik bedankte, want een wiel wisselen is nu ook weer niet zo moeilijk. Reservewiel eronder gezet, auto laten zakken, toen bleek het reservewiel ook plat te staan!

Natuurlijk geen gsm bij, dan maar naar de kantine van Atla of ik de pechdienst mocht bellen met iemand zijn gsm, gebeld, 20 ' aan de lijn gehangen: "We helpen u zo snel mogelijk verder" en dan zo'n irritant muziekje. Eindelijk (20.35 u) kreeg ik iemand aan de lijn die zei dat over ongeveer een uur de pechdienst mij zou contacteren. Op dit nummer waarop ik aan het telefoneren was!

Na eerst gevraagd te hebben of het clublid van Atla dan nog in de kantine zou zijn, kon dat doorgaan.

Na een uur en een kwartier (21.50 u, iedereen wou naar huis) werd er teruggebeld door de pechdienst dat hij zou komen, zo snel mogelijk, maar het zou toch minstens nog een uur duren!

Het kantinepersoneel vertrok dan ook en zo stond ik daar moederziel alleen in het donker. Op deze weg zijn geen lantaarns, ook niet op de parking. Dan maar wachten tot er iemand komt opdagen, aan de hoofdweg om er zeker van te zijn dat hij het zou vinden!

Om 23.30 u kwam er gelukkig een takelwagen aangereden. Het bleek dat er geen lucht in mijn reserveband zat (door 10 jaar de band niet te gebruiken was de lucht eruitgegaan!)

Om 23.45 u kon ik terug naar de andere kant van Limburg!

Wat een trainer lijden kan !

Maar: dikke proficiat aan alle SACN-deelnemers (41 Sacn-atleten)

Het was toch de moeite waard.

SACN (Louis)

Belgisch kampioenschap op de weg 10000 m



Mia Palmans

Onder een stralende zon startten onze favorieten op de 10 km.

Op straat is het nog altijd wat warmer dan in de bossen, maar ze hebben ervan genoten!

Helaas moest **Elianthe Didden** de strijd staken voor de eindstreep in zicht kwam.

Maar onze 2 andere dames mochten op het podium pronken met zilver voor **Frieda Hendrikx** en brons voor **Mia Palmans**.

Dikke proficiat, je moet het maar doen.

SACN

08/09/2018

Kessel-Lo – Belgisch kampioenschap cadetten en scholieren

Zaterdagochtend 8 september vertrokken **Jinte Palmans** en ik richting het Belgisch kampioenschap te Kessel-Lo. Als enige Limburgse was zij geselecteerd voor de 400 m. In het begin van de zomer waren we begonnen met een strak schema (gemiddeld 5 trainingen/week). Doorheen de zomer zag ik dat er zoveel meer inzat. Alleen kreeg ze keer op keer de kansen niet om het te tonen door een verkeerde baanindeling. We bleven er de moed inhouden, want het Belgisch kampioenschap moest de verlossing zijn van een tijd onder de 61.00. We gingen naar daar om veel fun en plezier te beleven. De baanindeling was



Jinte Palmans

deze keer perfect en een betere piste kan je in België bijna niet treffen. Haar start was niet één van haar beste, maar daarna kwam ze goed op gang. Met een doorkomst van 26.9 was het voor mij duidelijk dat het moment daar was en inderdaad! Jinte werd 2^{de} van haar reeks in een nieuw persoonlijk record van

60.16 en even stond ze het 3^{de} in totaal! **Jacey Coene** ging twee uurtjes later van start met het hoogspringen. Helaas konden we hier niet op wachten, aangezien Jinte de volgende dag de finale moest lopen. In de auto volgden we Jacey haar sprongen en zagen we dat ze een mooie 5^{de} plaats behaalde! De volgende dag ging Jinte terug voor de finale. Ik reed apart naar Kessel-Lo, samen met enkele hevige supporters! De strijd om het brons kon beginnen, hoewel we in ons achterhoofd hielden dat we er ook wel eens net langs konden vallen. In ieder geval konden we die dag niet meer verliezen, enkel nog maar winnen. Haar start was goed, zo ook haar doorkomst na 200 m, maar drie atleten waren haar te snel af, waardoor ze vrede moest nemen met een 4^{de} plaats in een nieuw persoonlijk record van 60.11! Nogmaals proficiat aan Jinte en Jacey!

Daan Stevens



8-9/09/2018

Kessel-Lo – Belgisch kampioenschap cadetten en scholieren

4 SACN- atleten waren geselecteerd voor deze belangrijkste kampioenschappen van het jaar. Het werd net geen eremetaal voor onze atleten. 2 keer 4de, 2 keer 5de en 1 keer 7de, dat waren de plaatsen, maar dat zegt natuurlijk niet alles!

Jinte Palmans (scholiere), die 4de werd in haar finale, verbeterde haar PR op de 400 m vlak, meer kan je niet doen op een BK.

Dit kunststukje deed ook **Lamine Guisse** bij het HSS voor cadetten: hij werd hier 5de, ook hij verbeterde zijn PR.

Weer een 4^{de} plaats mochten we vieren met **Sasha Sijbers** bij het kogelstoten cadetten, hij bleef slechts 13 cm van het podium verwijderd!

Bij het hoogspringen hadden we **Jacey Coene** (scholier), die samen met een andere atlete 5de werd.

Lamine kwam ook uit op de 100H: in de finale werd hij mooi 7de, ook weer

in een nieuwe PR-tijd!

Als je een PR loopt, springt, werpt op een kampioenschap, dan hebben jij en je trainer goed gepiekt: een topprestatie op het moment dat het moet gebeuren!

Proficiat, atleten en jullie trainers.

Knappe prestaties, we kunnen nog een klein beetje vooruitgang maken, dan staan we allemaal op het podium.

SACN

Succesvolle thuismeeting voor SACN-atleten

De opkomst was niet spectaculair: 171 atleten, maar de SACN-wedstrijdatleten waren er wel bijna allemaal. Onze 42 wedstrijdathleten gaven het beste van zichzelf op de verscheidene nummers.

Jinte Palmans verbrak het 18 jaar oude clubrecord van Karen Jansen op de 300 m met een tijd van 42"85 bij de scholieren.

Bij de Olympische aflossing hadden we 3 ploegen in de wedstrijd, waarvan er 2 een nieuw clubrecord op de tabellen zetten!



Jasper Leendertse

- **Cadetten ploeg jongens:** Ruben Allaert, Jelte Kums, Jasper Leendertse en Sasha Sijbers (eindtijd 4'26"8)
- **Scholieren ploeg dames** Margot Smeets, Lopke Zentjens, Jacey Coene en Jinte Palmans (eindtijd 4'43"41)

Nog een nieuw clubrecord werd gesprongen door pupil **Daan van Selst** bij het hoogspringen met een sprong van 1,41 m.

Tijdens onze meeting werd er ook gestreden voor de Limburgse titel bij het polsstokspringen bij de junioren. Voor het eerst sinds vele jaren stond dit podium nog eens vol atleten. En dit dankzij het polsstokproject, onder leiding van Benny Maes. Verleden jaar opgestart en nu reeds 2 SACN-atleten op het podium! Dat belooft voor de toekomst: **Kato Vandervelden** behaalde het

zilver en **Sara Smids** het brons. Lies Hermans sprong even hoog als Sara, maar had hier één poging meer voor nodig.



Voor Kaat van der Wielen en Tahnee Vande broek was deze dag de beginhoogte net iets te hoog, alhoewel ze op training er toch al over gesprongen hadden.

Ook de prestatie van **Jacey Coene** mocht gezien worden, met een sprong van 1,63 m (6^{de} beste jaarprestatie van België)!

Proficiat aan alle SACN -deelnemers.

SACN

Kato in Tongeren

21/09/2018

Infoavond rond motivatie



Vrijdagavond 21 september organiseerde trainer **Daan Stevens** een interessante infoavond rond motivatie. **Daan** zelf, **Luc Wouters**, **Janne Geers** en **Andreas Smout** legden de boeiende link tussen hun eigen prestaties en motivatie.

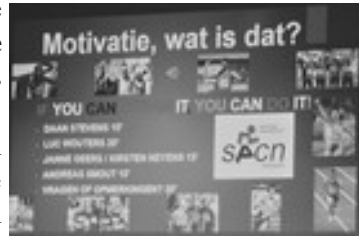
Zowel de motivatie van de atleet, de trainer, als die van de ouders kwamen aan bod. Motivatie, prestatie en plezier werden vaak dicht bij mekaar genoemd.

Een atleet die gemotiveerd is om goed en frequent te trainen, zal ook de trainer motiveren om zich voor deze atleet in te zetten. Ook van de ouders wordt voldoende motivatie verwacht om de kinderen bij te staan en o.a. om hen naar de trainingen/wedstrijden te brengen. Of om een geschikte thuisomgeving voor het studeren te creëren, zodat studeren en trainen toch goed samengaan.

Gelukkig hoorde ik van elke spreker dat ze er zeker ook plezier in vonden om zo te trainen dat ze steeds beter werden. Want plezier vinden in wat je doet, gaat zeker bijdragen om je meer en beter ergens voor in te zetten. En soms kan

het van iets heel erg kleins afhangen, of iets een plezier is of niet.

Naast een **heldere uiteenzetting** van deze topsporters werd het ook een **gezellige avond**. Zowel voor de atleten als de ouders was het een moment om op een andere manier bij mekaar te komen. Zeker motiverend om mekaar weer wat beter te leren kennen en te appreciëren, en zo weer nog meer gemotiveerd te geraken om nog beter te doen in waar je goed in bent.



Heel mooi initiatief, Daan, bedankt aan alle sprekers en aanwezigen.

Steffi

22/09/2018

Diepenbeek – PK meerkamp



Sophie Willekens

Op zaterdag 22 september 2018 stond het Provinciaal kampioenschap meerkamp op het programma, dus op naar Diepenbeek.

In druilerig weer kwamen er toch nog heel wat atleten opdagen om mee te dingen naar de titel. De eerste proef was de 60 m. Met een tijd van 9.86 bleef **Sophie Willekens** als enige onder de 10 seconden, dus goed voor een eerste plaats. Hierna volgde het verspringen. Met een sprong van 3,52 m veroverde ze ook hier de eerste stek. Halfweg het parcours dus goed op schema. Ondertussen lieten ze ons goed wachten om te starten met de derde proef en bleef het maar regenen. Na bijna een uur mocht ze eindelijk hockeybalwerpen, haar favoriete onderdeel.

Een middelmatige worp van 25 m was voldoende om ook hier als eerste te eindigen. Met een kleine voorsprong op nummer twee begon Sophie aan het laatste en zwaarste onderdeel: de 600 m. Ze eindigde hier als tweede en had de schade kunnen beperken. Terecht mag ze dan ook een heel jaar de titel dragen van **provinciaal kampioen**.

Ook de andere atleten van onze club hebben het goed gedaan. Zo kaapten we met Lander, Daan en Aprill nog driemaal het zilver weg. Een dikke proficiat aan alle deelnemers van onze club!

Els Mertens

22/09/2018

Diepenbeek – Limburgse kampioenschappen meerkamp voor de jeugd

In **Diepenbeek** gingen onze jonge meerkampers aan de slag voor de fel begeerde titel.

Bij de benjamins meisjes was het meteen prijs voor SACN: **Sophie Willekens** mag zich nu de beste van Limburg noemen op de 4-kamp!

De benjamins jongens mochten een trapje lager op het podium gaan staan: **Lander Loomans** behaalde het zilver, op de voet gevolgd door clubgenoten **Mathias Weltens** (4^{de}) en **Jens Van Duffel** (5^{de}).

Ook bij de pupillen heren mocht een clubgenoot het zilver in ontvangst nemen: deze eer viel te beurt aan **Daan Van Selst**.

Aprill Verkoyen deed dit kunststukje nogmaals na, het zilver veroveren in de 5-kamp.

De buit van deze dag was dan: 1 keer goud en 3 keer zilver en tal van ereplaatsen!

Proficiat aan alle SACN-deelnemers.

SACN



Aprill Verkoyen in Nijvel

22/09/2018

Merksem – Vlaams kampioenschap masters en Limburgse kampioenschappen

Je moet het maar doen: met 3 SACN-atleten 1 keer goud en 1 keer zilver halen op het KVV en dan nog eens 2 keer Limburgs kampioen worden.

Mia Palmans, voor de zoveelste keer Limburgs kampioene, veroverde met deze prestatie ook nog eens goud op het KVV 5000 m (W65)!

Pascal Snoeks deed dit kunststukje nog eens over, maar dan met zilver op het KVV bij kogel (M45).

Peter Palmans moest opboksen tegen een massa M55'ers op de 5000 m, hij werd verdienstelijk 8^{ste}.

Proficiat masters!

SACN

28/09/2018

Hamont-Achel – Kampioenviering in Hamont-Achel

Vrijdag 28 september werden onze kampioenen van Hamonter Atletiekclub SACN vzw in het zonnetje gezet in de oude cinemazaal van Hamont.

Voor de speciale titels 'Atleet van jaar' hadden we zelfs 3 genomineerden van onze club.



Bij de dames: **Frieda Hendriks** en bij de heren: **Max Vlassak** en **Brecht Stevens**, wat een luxe!

Frieda haalde het net niet, maar Max mocht de mooie trofee en de bloemen wel in ontvangst nemen!

Proficiat, kampioenen!

HAC SACNvzw

Succesvolle Vlaamse kampioenschappen voor SACN

Eén atleet stak er een beetje boventuit: **Lamine Guisse** wist op de 100H brons te pakken en op HSS zelfs zilver!

Maar ook onze andere SACN-atleten deden het niet slecht: **Ruben Allaert** liep een puike 400 m met persoonlijke besttijd van 59.31. **Jinte Palmans** won haar

reeks overtuigend, jammer genoeg zat ze niet in de snelste reeks.

Bij het hoogspringen hadden we **Jacey Coene**: ze sprong vlot over 1,55 m.

Sasha Sijbers deed ook mee aan 2 nummers: discus en kogel. Bij het discuswerpen werd hij 10^{de} en bij het kogelstoten had hij voor deze wedstrijd begon de 3^{de} beste jaarprestatie staan. Het werd een spannende wedstrijd... en Sasha mocht het zilver mee naar huis nemen met een persoonlijk record!

Dikke proficiat, trainers en atleten.

Louis



16/09/2018

Vrijwilligersfeest

Een kleine zestig vrijwilligers mochten hun beentjes onder de rijkgevulde tafels schuiven!

Het was een klein bedankje van SACN voor het vele werk dat ze tijdens het jaar verzetten voor onze toch mooie club.

Oppervrijwilliger **Magda Leyssen** (al van 6 u uit de veren) en haar ploegje vrijwilligers, hadden het weer opperbest voor elkaar gekregen in de parochiezaal van het Holven.

Dat zijn dan vrijwilligers die vrijwilliger zijn op een vrijwilligersfeestontbijt!

We danken iedereen die dit jaar geholpen heeft met een of andere SACN-organisatie.

En dat het gesmaakt heeft, daarover waren we het allemaal eens.

Dank u wel!

SACN

Zomaar een langeafstandsloopje!

Op een mooie zondagvoormiddag (12/8) trokken 7 lopers het Leenderbos in voor een langere duurloop. De doelstelling was 1u15 traag duurloop, het werd

1u25!

Op deze tijd legden we dan ook 12 km af, zonder echt moe te worden.

Voor sommigen werd meteen een afstandsrecord verbroken met 2 km.

Het werd meteen een beetje avontuur, door de kudde halfwilde koeien en hun vlaaien.

Zondag 19/8 vertrokken we met 8 lopers die eens wilden proeven van de lange afstand. Lang is natuurlijk relatief, het is maar net wat je gewoon bent!

Om het goede voorbeeld te geven rolde de leider in het begin van de loop zich in de enige modderplas die er te vinden was op de Wulp. Hij mocht zijn tochtje van 12 km voortzetten, totaal onder de modder. Enkele leden van de groep volgden tijdens de loop zijn voorbeeld door de grond van dichtbij te verkennen. Uiteindelijk zat deze loop erop na 1u28 minuten, kwestie van op te bouwen!

Ons zondagloopje van 23 september zit er ook weer op, het was fantastisch!

Goed weer (motregen), goed gezelschap (6-tal), iets minder mul zand, sporen van wilde varkens en we kwamen ook een loslopende atleet van Dalo tegen. Wat wil je nog meer?

We zijn vertrokken in Overpelt, richting Eksel, door het woud richting Kerkhoven en dan door het bos naar Kattenbos, om vervolgens terug naar ons beginpunt te lopen.

We hebben hierover iets meer dan 99 minuten gelopen aan een gemiddeld tempo van 8,3 km/uur.

Toen we terug bij de auto aankwamen, hadden we er 13440 m opzitten. (en helemaal niet moe!!! Maar wel tevreden)

Het waren/zijn leuke loopjes in zeer aangenaam gezelschap.

Op naar de volgende!

Louis



Nora



*Maxime Lagarde in
Tongeren*

29/09/2018

Nijvel – De belangrijkste jeugdwedstrijd van het jaar

Dit “Belgisch kampioenschap” staat borg voor kwaliteit bij de jeugd en 8 SACN-atleten mochten hieraan meedoen.

De hoofdvogel werd voor ons afgeschoten door **Aprill Verkoyen**: zij behaalde voor ons het enige goud van die dag en dit bij het discuswerpen bij de miniemen, met een worp van **34,66 m** (2 meter verder dan de 2^{de}).

Ook zilver mochten we die dag in ontvangst nemen met **Daan Van Selst** bij het hoogspringen pupillen: hij sprong een persoonlijk record met **1,49 m**, dit is ook het nieuwe clubrecord!

Lander Loomans veroverde zelfs 2 medailles (2 keer brons) en dit bij het hockeibalwerpen: **32,69 m** en het kogelstoten (**10,50 m**).

Ook van partij waren **Kato, Lies, Daan, Jens** en **Sophie**: ook zij behaalden nog mooie ereplaatsen in dit hoogstaande gezelschap.

Dikke proficiat allemaal, en ook jullie trainers natuurlijk.

SACN

Hechtel-Eksel – EEN AANRADER: DE BOSLANDTRAIL 50 of 100 km



Heidi begeleidt haar loopgroep op de fiets

De eerste editie van de boslandtrail is voor mij supergoed meegevallen! Enkele maanden geleden had ik mij ingeschreven voor de boslandtrail van 50 km door de Hechtelse duinen, het Pijnven, het Hobos, het Plat (Holven) en de Heesakker. Gemeentes als Hechtel-Eksel en Overpelt werden doorkruist. Het was een zeer rustige en zonnige dag, de deelnemers van de 100 km vertrokken al lopend of wandelend om 10 u 's morgens. De deelnemers van de 50 km (zoals ik) vertrokken om 22 u 's avonds. Het zou een koude nacht worden. Het vertrek was aan de Winner (Eksel) en onder de nodige ambiance en aanmoedigingen vertrokken een 1000-tal dapperen (of misschien wel meer) voor een nachtje doorstappen in de donkere bossen van Noord-Limburg. Vermits het om een trail gaat, was de afstand voor zeker 75 %

onverhard, dat maakte het evenement zo uniek.

Ik was redelijk achteraan gestart samen met mijn zus en haar vriendin, maar het ging voor mij toch veel te traag. Geleidelijk aan ben ik dan de vele wandelaars voorbijgegaan, ik zag vele lichtjes voor en achter mij en reflecterende gele pijltjes die we moesten volgen. Het parcours was heel goed afgepijld! Af en toe vroeg ik aan gepasseerde wandelaars of er nog wandelaars voor mij waren, want ik vond het toch wel wat riskant om de rest van het parcours alleen te wandelen. Na ongeveer 8 km haalde ik de eerste wandelaar in. Althans, dat zei hij toch, want hij was vooraan gestart en had alleen maar lopers gezien. Eigenlijk ging hij nog een beetje te traag voor mij, maar we raakten aan de praat en uiteindelijk zijn we de hele wandeltocht samen gebleven. We vonden het beiden veiliger, want op een gegeven moment zagen we niemand meer voor of achter ons. Ik was me van geen tijd bewust want ik was vergeten de chrono aan te zetten maar eigenlijk interesseerde het me ook niet. Ik genoot ervan, ook al was het donker en zag je bijna niemand! De focus lag vooral op de reflecterende pijltjes en de ondergrond. Ook keek ik uit naar de bevoorradingen onderweg o.a in Den Brand, de Ballasthoeve en zaal Holheide. Deze laatste bevoorrading lag ongeveer 10 km van de finish en hier kon je zelfs ontbijten. Onderweg waren er voldoende drank- en fruitpauzes voorzien. Na de laatste rustplaats haalden we ook de wandelaars van de 100 km in. Een dikke chapeau voor hen! Je zag aan hun wandelstijl dat ze last hadden van blaren en verzuurde spieren. Volgens mij hebben ze de laatste 10 km nog fel afgezien, want het parcours naar de finish toe was hobbelig, smal en héél donker! Op het Holven had ik voor het eerst aan mijn wandelmaatje gevraagd hoe laat het was, hij zei 15 u 50' ongeveer. Even was er misschien nog wat hoop om de finish te bereiken om 5 u, maar dat zag hij toch niet zitten. En uiteindelijk werd de finish gehaald om 5 u 16'. Toen moest ik jammer genoeg Marc nog uit zijn bed bellen om mij te komen halen, maar na een halfuurtje was hij er, en ben ik, thuis aangekomen, toch nog even in mijn bed gekropen.

Ik had geen blaren en geen slaap gehad onderweg, enkel wat last van de liezen en de rugspieren.

Het was een fantastische ervaring! En een superorganisatie!

EEN ECHTE AANRADER VOOR IEDEREEN DIE HOUDT VAN EEN UITDAGING! *Heidi*

De recreanten van Heidi Gielen

Wat hebben we toch een **superleuke dinsdag- en donderdagloopgroep!** En dat wil ik graag met jullie delen. Want het is fijn om deel uit te maken van zo een groep.



An en Lien vroegen me om een verslag te maken over de info-avond motivatie, wat ik misschien nog zal doen, maar als ik aan motivatie denk, dan denk ik in eerste instantie aan de motivatie die je uit een groep haalt. En Heidi haar recreantengroep is nu eenmaal gewoon leuk om deel van uit te maken. En hoe komt dat? Door verschillende dingen. In eerste instantie door Heidi uiteraard, want ja, ze evenaart de vorige trainster Annie in goedheid en respect. Waarmee ik wil zeggen: met Annie was het leuk, met Heidi is het even leuk. Elk op hun eigen manier. Heidi is echt geïnteresseerd in elk lid. Ze geeft schouderklopjes en wil voor iedereen een aangename training op ieders goed gevoel. Ze bouwt afwisseling in en voor elk wat wils. Ze heeft graag dat er met iedereen rekening wordt gehouden en dat gebeurt ook.

Maar het ligt zeker ook aan elk individu dat deel uitmaakt van die groep. Elke loper van onze loopgroep is gewoon zo een fijn mens. Misschien ligt het dan wel aan lopers in het algemeen? Misschien zijn lopers, of hardlopers zoals de Nederlanders onder ons zeggen, gewoon fijne mensen?



Ik weet het niet, in elk geval motiveert het gewoon om elke week weer naar onze loopgroep te komen. En ben je een aantal weken niet geweest, zal iedereen zeker blij zijn dat je weer terug bent. Tijdens het lopen doen we een gezellig babbeltje. Soms lijkt het daardoor op een

kippenhok, dan is het tijd om de snelheid wat op te drijven, dan gaan de decibels vanzelf weer wat naar beneden. Maar een babbeltje moet kunnen, want we zitten niet op de schoolbanken. En klagen moeten we ook wel kunnen.

Moeten we nog een rondje lopen??? Maar haha, daar komen we toch wel voor, ook al klagen we, toch komen we elke week weer om ons moe te lopen en voor de gezelligheid. En als Heidi het niet uit zichzelf zegt, dan vragen we het toch gewoon: ‘Heidi, zijn we goed bezig???’

Bedankt allemaal, voor zo een fijne (recreanten-) loopgroep; want soms lopen ook niet-recreanten mee, en weet je wat? Die zijn even leuk!

Graag tot dinsdag of donderdag,

Steffi.

05/10/2018

Kuurne – Vlaams kampioenschap ½ marathon

De organisatie had er alles aan gedaan om geen Limburgers op het podium te krijgen, door dit kampioenschap te organiseren op een vrijdag. Hoe moet een werkende mens het klaarspelen om daar te geraken (250 km van de deur) op een gewone werkdag? Je mag dan nog kiezen of je via de ring van Brussel rijdt of via de ring van Antwerpen!

Er stonden dan ook maar 2 Limburgers aan de start onder wie onze clubgenote **Mia Palmans!** Ze was er dan ook op getraind voor het hoogst haalbare te halen en natuurlijk lukte dit ook!

Mia mocht staan te blinken op het hoogste podium met haar **gouden medaille** in het verre, verre Kuurne en ze heeft er hard voor gelopen: 2u04'11”.

Proficiat, Mia.

SACN

07/10/2018

Tongeren – Knap, heel knap: Limburgse kampioenschappen meerkamp

6 SACN-deelnemers, 3 Limburgse kampioenen, 2 keer zilver en 1 nieuw clubrecord! Dat dacht tenminste iedere atletiek liefhebber die de uitslag onder ogen kreeg. Als er een ‘1’ voor je naam staat en jouw naam staat ook nog eens eerste op de einduitslag, dan kwam je inderdaad tot de hierboven vermelde

resultaten.

Maar achteraf werden we erop attent gemaakt dat de uitslag een ‘soepje ‘ was en dat je niet naar de plaats, maar naar het puntenaantal moest kijken om te zien wie nu in het echt Limburgs kampioen is geworden .

Dan komen we aan de volgende uitslagen voor onze atleten:

- **Sanne Loots** werd 10de met 1407 punten
- **Jelte Kums** werd 10de met 3138 punten
- **Jinte Palmans** werd 3de met 2242 punten
- **Lopke Zentjens** werd 4de met 1941 punten
- **Lise Boonen** werd 1ste met 2041 punten
- **Pascal Snoeks** werd 8ste met 1010 punten

(met dank aan Daan voor zijn opmerkzaamheid, zjust is zjust!)

Maar evenzeer een dikke proficiat aan onze SACN-topatleten

SACN



Pupillen meisjes Tongeren



Ribe in Bree



PK aflossing

Atleten in de schijnwerper Mirthe en Lander Loomans

Geboortedatum Lander: 16-01-2009

Geboortedatum Mirthe: 06-03-2012

Woonplaats Lander: Lommel

Woonplaats Mirthe: in de Haardstraat nr 2



Mirthe Loomans

Waar zit je op school?

L: Basisschool De Schommel in Lommel Kattenbos

M: De Schommelschool in Lommel denk ik (mama, is dat waar?)

Ga je graag naar school? Waarom wel/niet?

L: JA! Omdat ik er heel veel vrienden heb.

M: JA! Omdat ik dan kan lezen, en leuke dingen kan doen met mijn vrienden.

Wat is je lievelingsvak?

L: Turnen

M: Zwemmen en turnen

Hoe lang ben je al bij SACN?

L: 2 jaar, dit jaar wordt mijn 3de jaar

M: 1 jaar, dit jaar wordt mijn 2de jaar



Lander Loomans

Hoe ben je bij SACN terecht gekomen?

L: Mijn papa had in de krant gelezen dat er een veldloop was in Neerpelt. Hij had gebeld of je ook kon deelnemen als je niet bij een atletiekclub was aangesloten, en dit was geen probleem. Ik liep zo hard als ik kon, en ik won die veldloop. 3 weken later gingen we nog eens proberen in Bree en ook hier won ik. Toen had ik de smaak te pakken, we zijn meteen spikes gaan kopen en

omdat er al enkele vriendjes en vriendinnetjes bij SACN waren, was de keuze snel gemaakt.

M: Omdat mijn broer dat eerst deed en ik vond dat ook een leuke sport. Ik vond het niet leuk om alleen maar te staan kijken langs de kant.

Tot welke categorie behoort je?

L: Eerstejaars pupil

M: Laatstejaars kangoeroe

Wat is je favoriete discipline?

L: Hoogspringen, kogelstoten en hockeybalwerpen. Maar eigenlijk alles.

M: Verspringen

Waarom?

L: Euhhh, ja gewoon, ik vind dat leuk.

M: Omdat je dan in het zand kan.

Wat is je specialiteit? Of sterkste punt?

L: Ik doe altijd keihard mijn best en geloof in mezelf. Papa roept ook nog dat ik een bijterke ben.

M: Dat heb ik aan mijn mama moeten vragen en ze zegt dat mijn sterkste punt is, dat ik niet wakker lig van het resultaat. Of ik nu eerste ben of allerlaatste, ik maak altijd even veel plezier.

Wat is je doel deze winter?

L: Een paar veldlopen meedoen van het LCC en ook het Belgisch kampioenschap. Ik ga ook zowieso alle PK's meedoen en een paar indoor wedstrijden.

M: Een paar veldlopen voor kangoeroes.

Wat is je hoogtepunt in je sportieve loopbaan?

L: De 8 Limburgse titels die ik behaald heb bij de benjamins, het Limburgs record op de 3x600 m samen met Jens en Matthias én mijn deelname aan het BK voor de jeugd.

M: Wedstrijden doe ik nog niet, maar de kangoeroe-initiatie in Lommel onlangs vond ik wel heel fijn.

Dieptepunt?

L: Het PK meerkamp dit jaar. Ik werd nipt 2de op 30 punten van Lars terwijl ik écht graag gewonnen had. (papa en mama zeggen me dat ik dit niet mag zien als dieptepunt)

M: Geen dieptepunten voor Mirthe.

Wat zijn je beste prestaties?

L: Hoogspringen: 1m20 – Verspringen: 4m04 – Kogelstoten: 10m50 – Hockeibalwerpen: 35m07 – 60m: 9'53 – 600m: 2.01.38

M: Ik loop altijd heel hard op de training.

Andere hobby's/bezigheden?

L: Voetballen bij de U10 van Kattenbos Sport en crossen door het bos met de fiets.

M: Turnen bij de EIK in Lommel en zwemmen.

Waarom bij SACN?

L: Omdat ik er veel vrienden heb.

M: Omdat ik het er leuk vind.

Wat is je grootste droom?

L: De Olympische spelen. Écht, ik droom daar écht van.

M: Turnkampioene worden.



Pupillen olympic Tongeren

LCC-kalender 2018 – 2019

Zondag 4 november 2018	Veldloop ADD Tongeren Sportstadion "De Motten" Kastanjewel Tongeren
Zondag 11 november 2018	DOMMELLOOP Neerpelt SACN Dommelhof Toekomstlaan 5 Neerpelt
Zondag 25 november 2018	68 ste SINT BARBARA veldloop Genk GENK SportinGenk park Emiel van Dorenlaan 144 Genk
Zondag 02 december 2018	55 ste SINTERKLAASVELDLOOP Bree BREE Park "De Boneput" Watertorenstraat 14 Bree
Zondag 23 december 2018	48 ste PARKLOOP voor Dames en 40ste PARKLOOP voor Heren Dilsen MACD Kasteelpark TER MOTTEN Europalaan 25 Dilsen
Zondag 6 januari 2019	28 ste ATLA VELDLOOP Grote Prijs H. Essers Lanaken ATLA H. Hartcollege/Sappi G. Broekhofstraat Lanaken
Zondag 13 januari 2019	Provinciaal kampioenschap Tongeren ADD en PC Sportstadion "De Motten" Kastanjewel Tongeren
Zondag 27 januari 2019	63 ste PARKLOOP Sint-Truiden TACT Domein Speelhof Speelhoflaan 5 St. Truiden
Zondag 3 februari 2019	ACA VELDLOPEN voor mannen en vrouwen Alken ACA Speelplein DE ALK Koutermanstraat 2 Alken I
Zondag 17 februari 2019	51 ste VELDLOOP van LOMMEL DALO PROVIL Duinenstraat Lommel

Info voor het nieuwe seizoen: 2018-2019

Structuur van onze trainingen (van benjamin tot miniem)

Onze trainingen zijn vastgelegd in een opbouwende structuur, gebaseerd op minstens 100 trainingen per jaar.

Deze zijn dan onderverdeeld in 2 grote cyclussen: zomer- en winterseizoen.

We willen alle atletieknnummers (10 verschillende nummers bij de jeugd) meerdere malen aan bod laten komen. D.w.z. ieder atletieknnummer komt minstens 8 trainingen per jaar aan bod (dat is de doelstelling, in de wintercyclus wordt iets meer gelopen).

We werken met een cyclus van 2 weken per atletieknnummer.

Dit is belangrijk, omdat ieder atletieknnummer nogmaals onderverdeeld wordt in meerdere deelaspecten (deze willen we allemaal trainen).

B.v. spurt: reactiesnelheid, technisch goed lopen, startblok, snelheid (uit startblok, middenstuk en aankomst), enz.

Streefdoel: alle atletieknnummers worden opgebouwd, vandaar dat we ook voor alle leeftijden doelstellingen op papier hebben gezet (waar we naartoe werken). En wat de wedstrijdtalet moet kunnen op welke leeftijd (als de atleet er iedere training is, natuurlijk).

Deze structuur is er dan ook voor de SACN-jeugd, omdat de atleten in volle groei zijn en al hun spieren moeten ontwikkelen (niet eenzijdig werpen, springen of lopen).

Daarom kunnen we met deze opzet garanderen dat alle atleten alle nummers getraind hebben op een seizoen!

Atletiek is nu eenmaal een sport met veel technische disciplines, daarom moet de beperkte tijd (nu 8 trainingseenheden per discipline per jaar) nuttig gebruikt worden!

Voor volgend seizoen streven we ernaar dat onze wedstrijdtaleten elk nummer 16 keer krijgen aangereikt op seizoensbasis.

Dit pleit nog maar eens voor een minder "vrijblijvende" aanwezigheid van onze atleten, een atleet die 2 x per week komt trainen, heeft binnen afzienbare tijd alle

elementen wel onder de knie, maar is daarom nog niet volleerd.

Specialisatie begint bij SACN vanaf cadet!

Jeugdtrainer en trainingen

Wij, SACN-jeugd, hebben als doelstelling dat er 8 jeugdtrainers op elke training aanwezig zijn, Dat is het streefdoel , dit om kwalitatieve trainingen te kunnen garanderen! (geen enkele club in een straal van 50 km komt nog maar in de buurt van deze norm).

Wat onze jeugdtrainers betreft, het zijn allemaal jonge, werkende/studerende mensen die een gedeelte van hun kostbare tijd in de SACN-jeugd willen investeren en daarom kunnen ze niet altijd beschikbaar zijn voor de atletiek.

Ik, als hoofdtrainer SACN, durf onze wedstrijdatleetjes vlot langs alle atleten van Limburg plaatsen, op hun technische kennis op alle nummers! En dan bedoel ik: als je een atleet alle nummers laat doen van zijn/haar categorie.

Daarnaast investeren onze jeugdtrainers ook in de randactiviteiten zoals het clubkampioenschap, de jeugddag in Gent, het zomerkamp, clubfeest ... allemaal extra inspanningen die ze met veel plezier leveren voor onze SACN-jeugdathleten.

Begeleiding wedstrijden



Rosalie in Bree

De jeugdtrainers hebben beslist om ong. 7 doelwedstrijden voorop te stellen voor het zomerseizoen, waarop zoveel mogelijk trainers en atleten aanwezig zijn.

Dit zijn meer wedstrijden dan in het winterseizoen (in de winter een 5-tal doelwedstrijden).

Het grote verschil tussen zomer en winter is het overaanbod: in de winter zijn er 9 LCC-wedstrijden en enkele kampioenschappen, in de zomer kan je ieder weekend naar een of meerdere wedstrijden gaan en dan nog enkele wedstrijden door de week.

Deze doelwedstrijden worden in het begin van het seizoen gecommuniceerd per mail aan alle atleten en ouders.

Deze doelwedstrijden zijn er om overbelasting bij de jeugd/ouders en de jeugdtrainers te voorkomen.

Onze jeugdtrainers zijn allemaal jonge, werkende/studerende mensen ,die hun uiterste best doen om zoveel mogelijk aanwezig te zijn...(maar iedereen heeft ook nog een familiaal leven).

Opwarmen voor wedstrijden voor jeugdathleten

Alle atleten moeten voor de wedstrijd altijd goed opwarmen.

Waarom?

Omdat je, als je met koude spieren aan een wedstrijd begint, sneller geblesseerd kunt raken.

Zonder opwarming starten heeft ook nadelige gevolgen voor je prestatie!

Je kan sneller lopen, hoger springen met opgewarmde spieren vanaf de eerste meter.

Hoe opwarmen voor de wedstrijd?

Eerst ga je (bij een veldloop) het parcours af wandelen, ook al om het te verkennen.

Dan ga je het parcours heel rustig nog eens aflopen.

Bij de pistewedstrijden ga je gewoon wat rondjes lopen, zodat je langzaam je spieren opwarmt (ongeveer 5-10 minuten voor jeugdathleten).

Daarna ga je alle spieren even stretchen/oprekken 5'-10'.

Vervolgens ga je wat technisch lopen, hiellift, skipping, enz. (dit is een vervolg op het stretchen) 5'-10'

En dan doe je nog een 3-tal versnellingen van ongeveer 50 m.

Bovenstaande doe je ook reeds bij de SACN-trainingen, de atleten weten hoe het moet!



Sare en Thanée olympic Bree

Daarna maak je je klaar voor de wedstrijd (spikes aandoen, en zo)

Voor jeugdathleten duurt een opwarming 30 tot 45 minuten!

Op elke wedstrijd zal niet altijd een trainer aanwezig zijn om de opwarming te leiden! Bij doelwedstrijden wel natuurlijk!

Daarom is het bovenstaande ook bedoeld voor atleetjes en ouders.

Wens je meer uitleg, spreek dan een trainer aan!

Of geef maar een mailtje:

louisgeboers@hotmail.com

Alles hierboven beschreven staat of valt met de trainers die SACN heeft.

En daar knelt net het schoentje!!

Atletiek Vlaanderen heeft een groot tekort aan atletiektrainers en dus SACN ook!

Zoektocht naar trainers

Hoe meer atletiektrainers, hoe meer mogelijkheden!

Indien we meer vaste trainers hadden, zouden we ook meer gedetailleerd training kunnen geven (groep splitsen) en vaker op wedstrijden zijn.

We zijn nu aan oplossingen aan het denken om onze wedstrijdathleten nog meer en betere trainingen te kunnen aanbieden. (eerste stapje: recreanten en wedstrijdathleten splitsen vanaf miniem).

Momenteel hebben we 16 jeugdtrainers (helaas zijn het allemaal losse trainers die per maand/week/dag bepalen of ze beschikbaar zijn), maar dat is niet voldoende.

Nu al is er een voortdurend tekort aan trainers op onze jeugdtrainingen.

We willen nog meer en betere atletiektrainers aantrekken om onze jeugd het beste te geven dat er op de markt is! Daarin willen we fors investeren!

Ken jij iemand die training kan/wil geven bij onze club, geef maar een seintje!

Hopend een goed overzicht te hebben gegeven van waar we mee bezig zijn,

Sportieve groeten, Hoofdtrainer SACN, *Louis Geboers*

Hoogspringproject 2018-2019 bij Sporting Atletiekclub Neerpelt vzw

Het nieuwe hoogspringproject start vanaf 1 november 2018

Omdat we een zo hoog mogelijke kwaliteit willen bieden aan onze wedstrijdgerichte hoogspringatleten, zijn er een aantal voorwaarden waaraan de atleten moeten voldoen om in dit project te kunnen stappen en dit vanaf 1 november 2018.

1) Minstens in wedstrijd 1,40 m gesprongen hebben

Onderstaande leden voldoen nu reeds aan deze norm:

Boy Lorist	1,69 m	4 keer hooggesprongen afgelopen seizoen
Jacey Coene	1,63 m	9 keer hooggesprongen afgelopen seizoen
Kato Vandervelden	1,55 m	11 keer
Lamine Guisse	1,55 m	3 keer
Lies Hermans	1,50 m	7 keer
Daan Van Selst	1,43 m	15 keer

2) Op alle geplande hoogspringtrainingen aanwezig zijn

3) Op jaarbasis minstens 3 hoogspringwedstrijden bekampen

4) Als May niet aanwezig is, zelfstandig een trainingsschema afwerken in groep, op een training of thuis

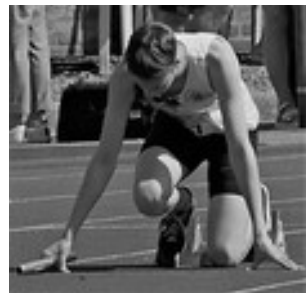
5) Meedoen aan alle kampioenschappen indoor en outdoor LK, VK en BK

De geplande trainingen tot 1 januari 2019:

vrijdag 16 november;

vrijdag 30 november;

vrijdag 14 december.



Jasper Leendertse in de startblokken

Polstokproject bij Sporting Atletiekclub Neerpelt

We zijn nu 1 jaar bezig met dit project en met succes!

We gaan nu ook verder met polsstokkampioenen te vormen bij SACN!

De trainingen worden geleid door trainer Benny Maes, in een ver verleden zelf een 4,10 m-springer.

Voor welke SACN-atleten:

Alle wedstrijdleten vanaf miniem

Voorwaarden als je in dit project stapt:

Wanneer er polsstoktraining gegeven wordt, word je ook altijd verwacht op deze training!

Dit seizoen wordt van onze polsstokkers verwacht dat ze minstens drie polsstokwedstrijden bekampen.

Iedereen kan meedoen aan de Limburgse kampioenschappen. Degenen die ook de selectienorm van het Vlaams Kampioenschap en/of het Belgisch kampioenschap behalen, worden ook geacht aan deze kampioenschappen mee te doen.

Aantal trainingen:

minimaal 2 keer per maand

Wanneer: trainingen tot 1 jan 2019:

- vrijdag 26 oktober
- vrijdag 9 november
- vrijdag 23 november
- vrijdag 7 december
- vrijdag 21 december



Sare Smids in Bree

Prestatiedoelen:

We streven ernaar het komende indoorseizoen alle polsstokpoda op het Limburgs kampioenschap blauw/wit/rood te kleuren.

Met SACN weer een stapje in de goede richting

Polsstokcoach Benny / hoofdtrainer SACN Louis

Wij willen de beste club van het land worden met de beste atleten!

Hoe gaan we dit voor elkaar krijgen ?

“Eenvoudig”: door onze wedstrijdathleten nog meer en betere trainingen te geven/aan te bieden!

Het belangrijkste woord in bovenstaande zin is **wedstrijdatleet**.

Tot nu toe waren alle atleten van kangoeroe tot en met junior automatisch “wedstrijdatleet”.

Kortom, al deze jongeren (meer dan 200) werden verondersteld wel eens wedstrijden mee te doen. Helaas is dit, nu op dit moment, heel ver naast de waarheid.

In 1990 gaven de statistieken aan dat 81 % van onze leden van benjamin tot junior 1 of meer wedstrijden hadden meegedaan. Het percentage daalde jaar na jaar, zodat we in 2017 nog maar aan een percentage kwamen van 35 %. Dus dat wil zeggen dat 65 % van onze jeugdleden geen enkele wedstrijd hebben meegedaan!

Daarom gaan we vanaf volgend seizoen werken met recreanten en wedstrijdathleten en dit vanaf kangoeroe.

Dat wil zeggen: de atleten kiezen zelf of ze wedstrijdathleet willen zijn of recreant.

Kangoeroe: deze zijn automatisch recreant omdat er geen wedstrijden voor georganiseerd worden. Trainingsdag: vrijdag.

Benjamin:

1^{ste} jaar: deze kiezen al voor wedstrijdtaflet of recreant zonder verdere verplichting.

2^{de} jaar wedstrijdtafleten: deze zouden toch al wel eens een wedstrijd moeten meedoen.

Trainingsdagen: woensdag en vrijdag.

Pupil:

Eerstejaars en tweedejaars: deze kiezen al voor wedstrijdtaflet of recreant.

Recreant: zonder verdere verplichting.

Wedstrijdtaflet: deze zouden toch al wel eens een wedstrijd moeten meedoen.

Trainingsdagen: woensdag en vrijdag.

Miniem, cadet, scholier, junior: wedstrijdtafleten

Deze atleten zouden op jaarbasis minstens 3 wedstrijden moeten bekampen en minstens 2 keer in de week komen trainen.

Trainingsdagen: dinsdag, woensdag, vrijdag en een dag in het weekend

Pupil, miniem, cadet, scholier, junior: recreanten

Deze jongeren hebben geen verplichting en kunnen 2 keer in de week trainen.

Trainingsdagen: dinsdag en vrijdag.

Bovenstaande gaat in vanaf volgend seizoen 2018-2019

Dit is de eerste info hierover, meer info zoals uren, plaats, duur, enz. volgt nog.

Sportieve groeten

Hoofdtrainer SACN

Louis



Wachten tijdens het PK in Diepenbeek

Lidgeldennieuws

Dit jaar slaan we onze lidgelden eens een keertje niet op!

Soms hoor je wel eens iemand zeggen dat we duur zijn, ik heb het even nagekeken bij de ons omliggende clubs.

Lidgelden clubs in de regio per jaar

AVV	238 euro
Looi	140 euro
Lanaken	130 euro
Alken	130 euro
St.-Truiden	120 euro
Tongeren	120 euro
Avt	120 euro
SACN	105 euro
Bree	100 euro
Dalo	100 euro
Dilsen	95 euro



Als je dan ziet dat ieder lid van SACN, behalve de kangoeroes, minstens 3 trainingen in de week krijgt aangeboden, zowel voor recreanten als wedstrijdathleten, dan betaal je bij SACN 70 cent per training voor 1.30 u met een trainer en douche/kleedkamer inbegrepen, alsook je verzekering en huur van de piste!

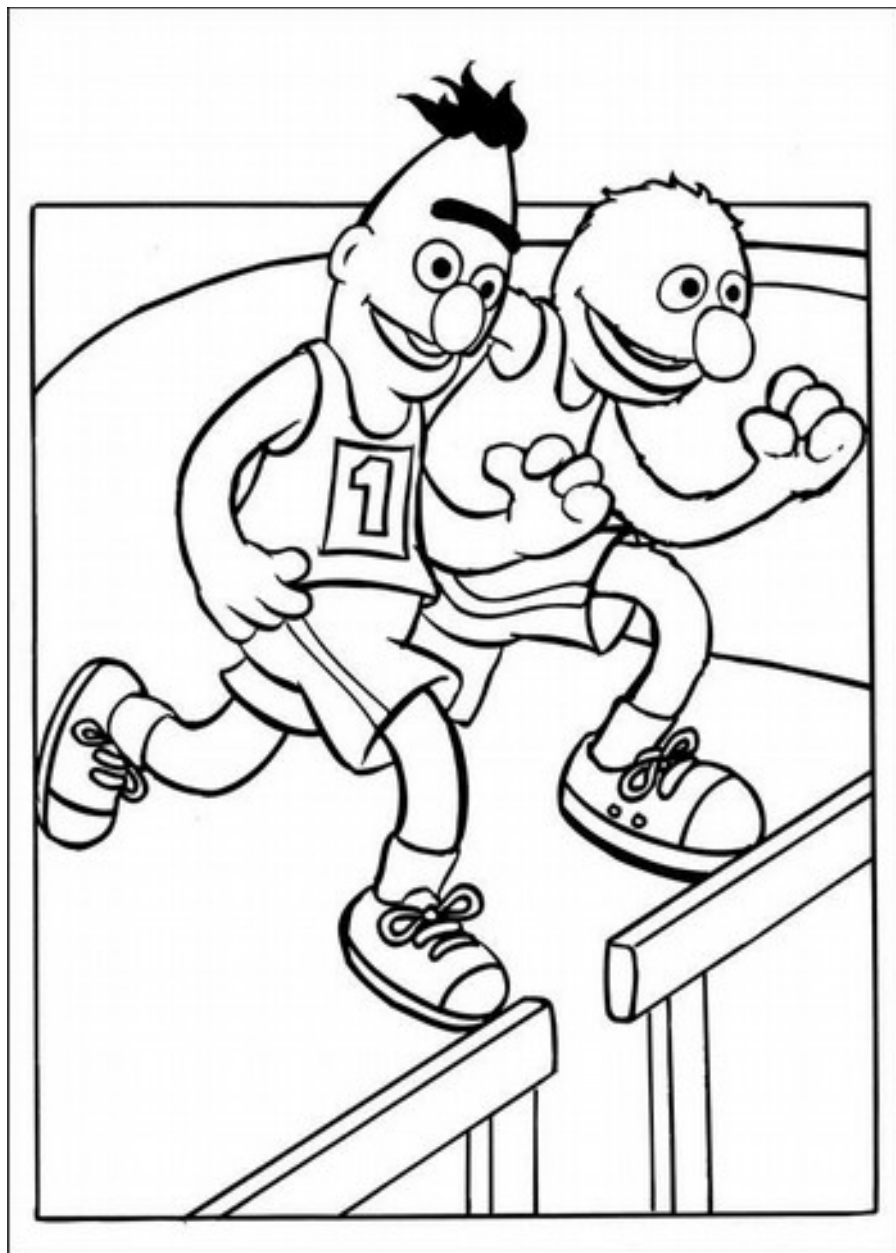
De 3 clubs die minder lidgeld vragen dan SACN, bieden dan ook veel minder aan.

We zijn zo slecht nog niet bezig...

Sportieve groeten

Louis

Kleurplaat





Tel.: 011/541 216

Sporten is gezond !!!

Maar wel met het juiste materiaal !!!

Daarvoor moet u bij ons zijn.

Als lid van SACN krijgt u bij ons een

KORTING van **20 %** op uw loopschoenen

KORTING van **10 %** op al uw andere aankopen.

(Korting niet geldig op reeds afgeprijsde artikelen)

Openingsuren:

Maandag 13u – 18u30

Dinsdag t/m vrijdag 09u – 18u30

Zaterdag 09u – 18u

Zon- en feestdagen GESLOTEN

In juli en augustus zijn wij op maandag gesloten !!!

Trainingsuren winter (van 1 november tot 30 maart 2019)

Dag	Doelgroep	Van – tot	In-out	Plaats
<i>dinsdag</i>	lopers (v.a. pupil)	19.00 – 20.30 u	outdoor	Dommelhof
<i>woensdag</i>	benjamins	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
	pupillen	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
	miniemen	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
	lopers (v.a. cadet)	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
	spurters (v.a. cadet)	18.00 – 19.30 u	out/indoor	Dommelhof
	kampers (v.a. cadet)	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
<i>woensdag</i>	werpen (v.a. cadet)	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
<i>donderdag</i>	lopers (v.a. cadet)	19.00 – 20.30 u	outdoor	Dommelhof/ verplaatsing
<i>vrijdag</i>	kangoeroes	18.00 – 19.30 u	indoor	Dommelhof
	benjamins	18.00 – 19.30 u	indoor	Dommelhof
	pupillen	18.00 – 19.30 u	indoor	Dommelhof
	miniemen	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
	lopers (v.a. cadet)	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
	spurters (v.a. cadet)	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
<i>vrijdag</i>	kampers (v.a. cadet)	18.00 – 19.30 u	indoor	Dommelhof
<i>zaterdag</i>	lopers (v.a. cadet)	10.00 – 11.30 u	outdoor	op verplaatsing
	lopers (v.a. cadet)	10.00 – 11.30 u	outdoor	fit-o-meter Hamont
<i>zondag</i>	kampers (v.a. cadet op afspraak)	10.30 – 12.30 u	outdoor	Dommelhof
	spurters (v.a. cadet op afspraak)	10.00 – 11.30 u	outdoor	Dommelhof

Hoofdtrainer

Louis Geboers Tel.: 011/44.59.23; E-mail: louisgeboers@hotmail.com

Hoofdtrainer Jeugd

E-mail: jeugd.sacn@gmail.com

Stijn Lehembre GSM: 0489/57 67 75; E-mail: stijn.lehembre@gmail.com

Hoofdtrainer Kampers (vanaf cadet)

Pascal Snoeks GSM: 0473/56 28 15; E-mail: pascalsnoeks71@gmail.com

Hoofdtrainer Lopers Wedstrijdatleten

Louis Geboers Tel.: 011/44 59 23; E-mail: louisgeboers@hotmail.com

Hoofdtrainer Lopers Recreanten

Heidi Gielen Tel.: 011/66 28 38; E-mail: heidi.gielen@skynet.be

Overige trainers

Koen Allaert E-mail: koenallaert@yahoo.com
Jos Biemans Tel.: 011/ 62 14 33; E-mail: jos@jgbn.be
Yves Coureaux GSM: 0496/18 45 56; E-mail: coureyv@ardyag.com
De Cremer Glenn GSM: 0472/34 33 76; de.crem.da@hotmail.com
Dennis Delarbre GSM: 0494/13 97 99; E-mail: dennis.delarbre@student.pxl.be
Wout Van Eepoel wveepoel@kempenkind.nl;
C-J Kooij GSM: 0498/56 14 43; E-mail: c-jkooij@hotmail.com
T-C Kooij GSM: 0495/70 32 77; E-mail: t-ckooij@hotmail.com
Benny Maes GSM: 0478/74 35 05; E-mail: benny.maes@hotmail.com
Gitta Mertens E-mail: gittamertens@hotmail.com
Lien Molemans E-mail: lienmolemans@hotmail.com
Chris Peeten GSM: 0494/12 63 04; E-mail: chris_peeten@hotmail.com
Lieve Peeten GSM: 0493/78 50 80; E-mail: liezepeeten@hotmail.com
Jan Sleurs Tel.: 011/64 65 23; E-mail: jan.sleurs1@telenet.be
Roel Smeets Tel.: 011/64 80 83; E-mail: roelsmeets87@gmail.com
Brecht Stevens E-mail: brechtstevens@hotmail.com
Daan Stevens GSM: 0498/04 24 67; E-mail: daan_s@hotmail.be
Hans Stevens Tel.: 011/62 14 02; E-mail: stevens_hans@hotmail.com
Johan Stinckens Tel.: 011/73 39 14; E-mail: johan.stinckens1@pandora.be
Suzy Tyskens Tel.: 011/66 56 46; E-mail: tyskenssuzy@hotmail.com
Bieke Vaes GSM: 0476/61 51 17; E-mail: vaesbieke91@hotmail.com
Theo Van Haandel E-mail: vanhaandel.theo@gmail.com
Ruben Van Baelen Tel.: 011/66 51 16; E-mail: rubenvanbaelen@hotmail.com
May Verheyen GSM: 0495/49 81 56; E-mail: may.verheyen@telenet.be



Redactieteam:

An Kerkhofs

Lien Molemans

Willy Molemans

Verantwoordelijke uitgever:

Sporting Atletiekclub Neerpelt

www.sacn.be